



ミルクたんぽぽ園

月		火		水		木		金		土	
2日		3日		4日	お弁当日 牛乳 お楽しみ	5日	甘辛チキン 春雨サラダ 中華スープ ご飯 果物 牛乳 牛蒡パン	6日	人日の節句 鮭の塩焼き 大根の煮物 七草汁 麦ご飯 牛乳 フルーツヨーグルト	7日	親子丼 和え物 味噌汁 果物 牛乳 クッキー
9日	成人の日	10日	さつまあげ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 かりかりいりこ	11日	切干大根のチャプチェ風 棒棒鶏 スープ ご飯 牛乳 もちもちチーズパン	12日	高野豆腐のからあげ 和え物 味噌汁 ご飯 牛乳 クロックムッシュ風	13日	小正月献立 ぶりの照り焼き なます すまし汁 赤飯 牛乳 練り切り	14日	鱈のそぼろ丼 和え物 すまし汁 果物 牛乳 チーズ
16日	里芋コロッケ ほうれん草の煮びたし 味噌汁 ご飯 牛乳 スティック豆腐の磯部焼き	17日	炊き出し献立 キーマカレー 乾物サラダ 果物 牛乳 お好み風せんべい	18日	雷豆腐 人参しりしり 味噌汁 ご飯 牛乳 おにぎり	19日	チキンカツ サラダ スープ パン 果物 牛乳 カップケーキ	20日	焼き魚 春菊と厚揚げの胡麻味噌和え すまし汁 ご飯 牛乳 フレンチトースト	21日	パスタ サラダ 果物 牛乳 おやき
23日	ツナと野菜のカレー炒め 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 牛蒡のかりんとう	24日	からあげ 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	25日	豆腐の松風焼き 酢の物 味噌汁 ご飯 果物 牛乳 あん春巻き	26日	だし献立 おでん 和え物 炊き込みご飯 果物 牛乳 お茶漬	27日	鰯のみぞれ煮 和え物 味噌汁 麦ご飯 牛乳 アップルパイ風	28日	天津飯 和え物 スープ 果物 牛乳 ふかし芋
30日	春巻き チョレギ和え スープ ご飯 果物 牛乳 クッキー	31日	肉豆腐 和え物 すまし汁 ご飯 牛乳 大学いも								

※都合によりメニューが変更になる場合があります

7日 人日の節句：邪気をはらうために、7日の朝に七草の入った粥を食べ、一年の無事を祈ったものだといわれている。また、おせち料理で疲れた胃をやさしくいたわる。
七草・・・せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（蕪）、すずしろ（大根）

15日 小正月：1月15日は旧暦でいう正月で、小豆粥を食べる習慣がある。赤い小豆は縁起の良い色で、魔除けの色でもある。

17日 炊き出し献立：1995年1月17日阪神・淡路大震災が発生した。震災をうけて、災害時の献立を食べてみよう。

1月の旬の食材：大根、白菜、菜の花、蓮根、ほうれん草、里芋、イカ、タラ、フグ、みかん

